

<<养身健体/花草茶的养生哲学>>

图书基本信息

书名：<<养身健体/花草茶的养生哲学>>

13位ISBN编号：9787535761026

10位ISBN编号：753576102X

出版时间：2010-1

出版时间：湖南科技

作者：王巍 编

页数：91

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<养身健体/花草茶的养生哲学>>

### 前言

西方所谓的“花草茶”是一种以药草为原料配制的饮料。

药草属草本植物，种类繁多，而其中一些具有医疗、芳香等特质，可供保健、烹调、美容之用。

18世纪末，人们发现了花草茶除了可以保健养生之外，还能够提高生活情趣，于是饮用花草茶发展为一种时尚，20世纪80年代大量引进我国台湾后，其天然健康的特点也得到了人们的青睐。

现在花草茶与传统中医相结合，发展成为一种独具特色的花草保健茶饮。

随着生活质量的提高，人们更注重健康自然的养生方式，放弃浓咖啡、香烟，泡一壶花草茶，既养眼又养身。

《花草茶的养生哲学》系列丛书，从花草茶的概念、常用花草茶的功效、选购及保存、冲泡方法、饮用宜忌等方面，较为全面地介绍了花草茶。

这套丛书按照花草茶的不同功效分为《窈窕享瘦）、（美容养颜）、

## <<养身健体/花草茶的养生哲学>>

### 内容概要

《花草茶的养生哲学》系列丛书从花草茶的概念、常用花草茶的功效、选购及保存、冲泡方法、饮用宜忌等方面，较为全面地介绍了花草茶。

本书为其中一册，用翔实的文字说明和精美的图片，介绍了具有养身健体功效的花草茶的具体做法和功效，便于翻阅、查找。

本书最大的特点便是将养生与哲学相结合，在书中穿插了一些名言警句，让人在品茶时也能品味生活。

另外书中还介绍了一些适合在喝茶时听的音乐，借以提升本书的时尚感。

<<养身健体/花草茶的养生哲学>>

书籍目录

PART 1 花草茶知识大学堂 什么是花草茶 怎样选购花草茶 花草茶保存有诀窍 如何正确冲泡花草茶  
花草茶常用配料 常用养身花草茶 如何挑选适合自己的花草茶PART 2 泡一杯花草茶 安神减压篇 陈  
皮薰衣草茶 莲子芯茶 薰衣草玫瑰茶 莲子芯甜菊茶 人参花柠檬草茶 柠檬草百合花茶 薰衣草薄  
荷茶 花言碎语(1) 补气益智篇 贡菊甘草茶 枸杞菊花茶 莲子芯金银花茶 迷迭香茶 莲子芯甘  
草茶 花言碎语(2) 延年益寿篇 千日红绞股蓝茶 灵芝枸杞茶 雪莲花茶 玫瑰枸杞茶 迷迭香陈  
皮茶 千日红龙眼茶 迷迭香柠檬茶 灵芝金银花茶 花言碎语(3) 健胃消滞篇 金莲花薄荷茶 灵  
芝山楂茶 玫瑰茉莉花茶 迷迭香山楂茶 柠檬草茉莉花茶 乌梅汤 薄荷茉莉茶 花言碎语(4) 排  
毒降火篇 金银花薄荷茶 决明子野菊花茶 苦瓜薄荷茶 胖大海玉蝴蝶茶 人参花野菊花 勿忘我迷  
迭香茶 野菊花苦瓜茶 莲子芯贡菊茶 野菊花甜菊茶

## <<养身健体/花草茶的养生哲学>>

### 章节摘录

插图：目前我们在市场上所见到的花草茶有散装的和包装好的两大类，包装好的又有茶包的、罐装的和塑料袋装的。

散装的适合经常饮用花草茶和喜欢尝试不同口味的花草茶的人群，建议他们可以去当地的大型茶叶市场进行购买，既保证了质量，又有多个品种可供选择。

在购买散装的花草茶的时候，我们应该注意哪些问题呢？

观形虽然花草茶制作时经过干燥的过程，但是仍应维持植物原来的色泽。

若是花草茶已经变色，那么不是过期就是受潮或者不新鲜。

还有，茶材应该具有干燥感，其外形应该保持完整。

如果全都是残碎的叶片或花朵，那也表明制作过程不过关。

刚查干燥的花草茶仍然保持了花草原来的香味。

购买的时候一定要闻一闻味道，如果觉得茶味不自然或者不对，则有可能是添加了人工香料。

所以在购买之前最好先了解一下所买花草茶应有的香味，以免买到经人工调味的花草茶。

品味购买花草茶时可以要求试喝，好的花草茶喝起来应该顺口、无异味、口感甘醇、气味芳香。

另外，在试喝的时候最好不要加蜂蜜或者冰糖等调味，以免喝不出花草茶原来的味道。

知功效在购买之前一定要对花草茶的功效进行了解，针对自己的体质选择适合自己的花草茶。

可以询问店员或者参考书籍，亦可询问医生。

包装好的花草茶则便于存放和携带，比较适合上班族。

在购买这类花草茶的时候，要注意看清楚包装上的生产日期和保质期。

另外有些花草茶茶包大多不是纯花茶口味，一般都经过添加其他香料进行调味，在购买的时候应先看清配料，若添加了糖分的，则不适合减肥时饮用。

另外，我们也可以自己购买一些常见的花草种子，冲泡新鲜的花草茶。

但需注意的是不要用在花店买的花材泡茶，因为那些观赏的花在种植、保存的途中会喷撒很多农药，不能用来泡茶饮用。

<<养身健体/花草茶的养生哲学>>

编辑推荐

《花草茶的养生哲学:养身健体》：天然的花草配方，自然的养生身之道，在品茶赏花的同时，感悟生活的哲学，用最简单天然的茶方，达到最健康的养生目的！

<<养身健体/花草茶的养生哲学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>